



Suunnistus- MÄNKIJÄ 2 2025

TuMe 100 -kisat Eurocupia

IOF on valinnut ensi syksyn TuMen 100-vuotiskisat tarkkuussuunnistuksen Euroopan cupin osakilpailuiksi.

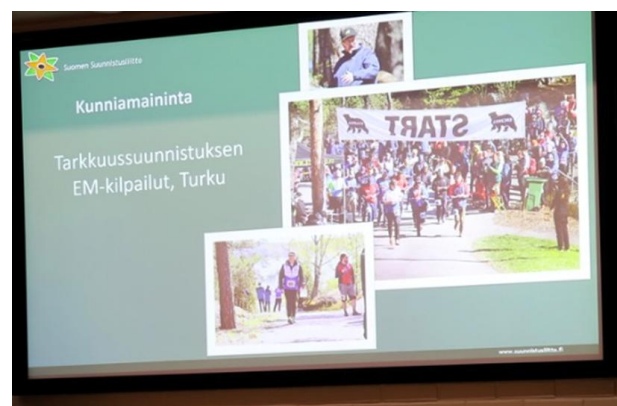
Seuralle on myönnetty järjestettäväksi kolme kilpailua 13. ja 14. syyskuuta. Lauantaina on normaali kansallinen pikamatka ja tarkkuussuunnistuksen tempo, sunnuntaina tarkkuussuunnistuksen normaalikilpailu. Lisäksi sunnuntaina partiolaiset järjestävät vanhanajan kolmiottelun. Kaikki kisatapahtumat ovat osa TuMen satavuotisjuhluvuotta.

Tapahtumapaikkana on Impivaara Turussa.

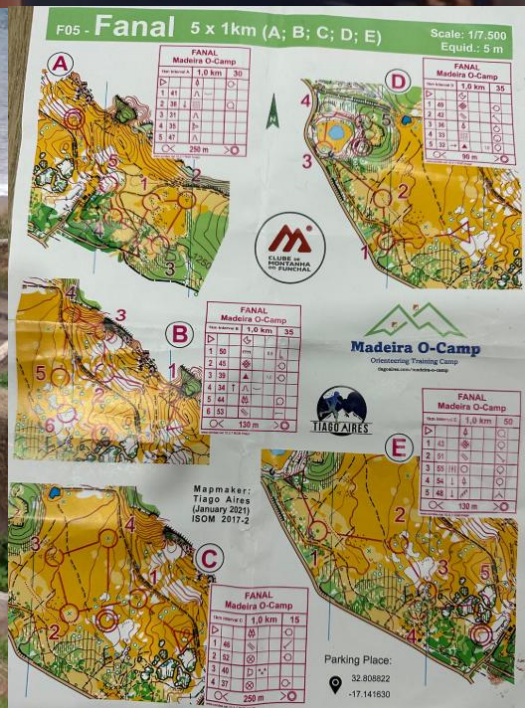
Kilpailujen suunnittelu alkaa yhteisellä info- ja suunnittelukokouksella Kololla tiistaina 25.2. kello 18.00!

Edellisestä kunniamaininta

Seuran keväällä järjestämät tarkkuussuunnistuksen EM-kilpailut saivat SSL:lta kunniamaininnan, kun liitto palkitsi vuoden 2024 parhaita viikko sitten Pajulahdessa.



Suunnistusmänkijä on suunnistusseura Turun Metsänkävijöiden tiedostuslehti, joka pyritään jakamaan sähköpostilla lähes joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Se on luettavissa seuran verkkosivulta kohdasta "Jäsenille". Lähetä tiedotteita, vinkkejä, kuvia ja kerro kilpailuistasi, harjoituksistasi, matkoistasi. Deadline on aina kuukauden vaihtuessa. Osoite on kari.vainio@tume.fi.



Hatman, Jonas Blom, Yannick ja Fisú.

Patun päivän harjoitus.

Kaksoisvoitto Madeiralta

Fisú ykkönen ja Yannick kakkonen, kun 2025 kisakausi avattiin Madeira Orienteering Festivalilla. Lisäksi Yannick voitti sprintin WRE-kilpailun.

Mustista mukana pääsarjassa olivat myös Hatman ja Digi sekä ikäsarjoissa sprintin voittanut Sundman ja metsämatkoihin keskittynyt Patu.

Manageri antoi kehuja MOF:n järjestelyille ja saaren vaellusreiteille. Myös sää oli heitä hellinyt.

MOF oli poikien oma seikkailu treenien ja kilpailujen merkeissä. Seuran etelän leirin on neljän viikon päästä Portugalissa.

Esittelyssä Samu Heiska



Syö puuroa ja nukkuu liian vähän

Kuka?

Samu Heiska, 33, yrittäjä/suunnistusvalmentaja. Kouvola on toiminut treenikeskuksena jo muutaman vuoden. Perheeseen kuuluvat poika ja vaimo.

Omat suunnistustavoitteet 2025?

Kuopion MM-keskimatka sekä Jukola, jossa haluan joukkueena seitsemän onnistunutta suoritusta ja nähdä kaikki juoksijat elämänsä kunnossa!

Mikä on parasta TuMessa?

Värikkäät persoonat, jotka hitsaavat joukkuetta yhteen. Huikea taustatuki, joka mahdollistaa laadukkaan leirityksen. Kehittyminen ei jää ainakaan seuran tuesta kiinni.

Paras suorituksesi/ parhaat muistot?

Tämä menee niinkin kauas kuin 2014 ja EP:n AM-viesti. Ainut kerta elämässäsi, kun olen kokenut flow-tilan. Maasto olikin käytössä tämän vuoden Jukolassa, joten odotukset olivat kovat. Tietty myös Lukkari-Jukola menee korkealle, kun olimme 6. osuudella vielä hienosti toisena.



Samu oli Lukkari-Jukolan 5. osuuden nopein. Kuva TS.

Miten viime kesän vamma söi miestä ?

Tajuttomasti söi, mutta tämän vuoden tavoite piti motivaation korkealla ja parin viikon huilin jälkeen oli korvaavia helppo työstää. Taas kerran nähtiin vesijuoksun hurmaava vaikutus!

Lempimaastosi?

Varsinais-Suomen avokalliot. Tai puhtaasti toinen pääty ja aivan todella raskaat maastot.

Millaisen harjoitusvinkin annat Jukolan joukkueisiin 4-7 tähtääville seurakavereille?

Toistoja, toistoja. Ja etenkin Varsinais-Suomessa enemmän suunnistaville, niin menkää joskus niihin huonompiinkin maastoihin suunnistamaan.

Mitä mieltä olet Turusta?

Entisenä härkämäkeläisenä kaipaankin kovasti Turkuun, ja etenkin Turun kesää.

Mitä syöt silloin, kun harjoittelu ja kilpailu eivät ole päällimmäisenä mielessä?

Puuroa maapähkinävoilla ja hunajalla. Ja rutosti leipää.

Paljonko nukut?

Aivan liian vähän. 🧘

”Nähdään kisoissa ja pidetään lippu korkealla!”

- Samu -





Vasemmalla Toivo Knuuti ja Eero Koponen suunnistusvedon jälkeen Urheilupuistossa. Oikealla talvikauden ensimmäisiä harjoituksia Ispoisissa puheenjohtajan johdolla.

Junnuilla pysyy lamppu päässä

Junnut treenaavat viikoittain kelistä riippumatta keskiviikkoisin puolitoista tuntia. Aluksi verryttelyksi parkouria 45 minuuttia ja sitten suunnistetaan. Syyskuu ja toukokuu ovat yllättäen mukavinta aikaa, mutta lamppu pysyy ja on pysynyt pojilla päässä jo neljättä talvea peräkkäin.

Kuusi ultra-oldblacksien etelän leirillä

Kolmen päivän etelän leirillä Kemiössä oli mukana kuusi eläkeläissuunnistajaa. Juostiin kovia edustusryhmän harjoituksia päivin ja öin Fagerkullan laakealla näkötornin mäellä, Tolvsnäsin kivikoissa ja tutummilla Sandön avokallioilla lumettomissa mutta sitäkin kosteammissa maastoissa.



Tippi (vas.), Rale, Häiskä, Marko, Hantta ja Simo.